

Ansia da Maturità: si avvicinano gli esami, i consigli degli psicologi

19 giugno 2017



Esame di maturità: l'ansia da prestazione è un ostacolo o uno stimolo? I consigli degli psicologi.

L'Ordine degli Psicologi Emilia Romagna analizza il fenomeno dell'ansia da esame: chiuso l'anno scolastico ordinario, per gli studenti dell'ultimo anno delle superiori è il momento dei bilanci, e degli esami. L'esame per eccellenza, quello di maturità. Sono tanti gli studenti che a ridosso del momento della valutazione si fanno prendere dall'ansia, per varie ragioni.

Dalle aspettative dei genitori all'importanza del passaggio all'età adulta, dal timore per il futuro al sentire l'esame non solo come una prova sulla preparazione, ma anche come giudizio sulla persona. L'aspetto tranquillizzante è che una certa dose di ansia è normale e, fino a un certo punto, anche positiva.

Spesso associata a segnali come attenzione fluttuante, sensazione di "testa vuota", timore di non ricordare nulla di quanto studiato, l'ansia è in realtà fisiologica e necessaria per stimolare lo studio. Altre manifestazioni possono essere paura, senso d'inadeguatezza, irascibilità, cefalea, disturbi gastrointestinali, ecc. In modo simile a quanto accade nello sport, serve per spingere a dare il massimo. Superata una certa soglia, però, non ha più la funzione di stimolo: può trasformarsi in **ostacolo**, compromettendo le performance dello studente e l'esito stesso dell'esame. Il passaggio da una normale ansia a una patologica è questione di grado: l'intensità, la frequenza e la durata temporale della sintomatologia sono gli elementi che ne definiscono la gravità, se aumentano eccessivamente possono far sfociare una comune ansia prestazionale in uno stato psicopatologico che va curato con l'aiuto di uno specialista.

Le cause dell'ansia possono essere varie. Ad esempio, il metodo di valutazione – che fa dipendere il voto finale in buona parte dai risultati delle prove d'esame e solo in minima parte dalla carriera scolastica – può stimolare emozioni forti e reazioni ansiose anche negli studenti più preparati. Anzi, a volte questi sono proprio i più colpiti dall'ansia, perché hanno di più da perdere.

Oltre all'aspetto del superamento dell'esame, ci sono altre componenti. Il voto, ad esempio, può essere determinante, rischiando di essere percepito come una valutazione di se stessi in senso più ampio, l'espressione del proprio valore come persona adulta. L'angoscia è causata dall'immaginare che un cattivo risultato possa far perdere la stima dei genitori e degli amici. Ecco che alla complessità psicologica di questa situazione si aggiungono spesso le **aspettative dei genitori**, che caricano di importanza la maturità, vivendo l'esito dell'esame come un giudizio sulla loro adeguatezza genitoriale.

L'esame di maturità è una tappa fondamentale che **sancisce il passaggio allo stadio adulto**: spesso coincide non solo con il raggiungimento della maggiore età, ma anche con la necessità di organizzare in autonomia e responsabilità la propria vita. Rappresenta non solo la fine della scuola e la verifica di quanto si è studiato, ma anche un profondo cambiamento dell'esistenza, con conseguente coinvolgimento emotivo molto rilevante, assumendo così **significato sia psicologico che sociale**. Si può avvertire il peso della responsabilità, sia di dover fare una scelta per impostare e affrontare il proprio futuro – entrare all'università o nel mondo del lavoro – sia, e soprattutto, di dover sostenere in autonomia le conseguenze delle proprie decisioni.

Per aiutare e rassicurare i ragazzi è essenziale il ruolo della famiglia, che deve essere consapevole della rilevanza del momento per lo sviluppo dell'indipendenza nei figli. I genitori dovrebbero riconoscere le capacità decisionali dei figli lasciando loro la giusta autonomia, assicurando nel contempo sostegno e vicinanza senza essere iperprotettivi. I ragazzi sanno quanto si sono impegnati nello studio e i genitori dovrebbero prenderne atto senza sovraccaricare di responsabilità e aspettative i maturandi con raccomandazioni e rimproveri che rischiano di accrescere inutilmente la tensione.

È importante supportarli e far capire che il voto che prenderanno non condiziona la loro vita e che, soprattutto, non si tratta di un giudizio di valore sulla persona. Ciò che conta nella relazione è essere presenti con atteggiamento accogliente e capacità di ascolto, disponibile al dialogo e all'aiuto concreto, dando la giusta importanza all'avvenimento.